



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

Bài 23

Măng Non
KHOA HỌC

Vai trò của chất dinh dưỡng đối với cơ thể

(Tiết 2)



Yêu cầu cần đạt

*** Năng lực đặc thù:**

- HS nhận biết được năng lượng trong một số thực phẩm phổ biến, hình dung được mức độ năng lượng ở mỗi loại thức ăn là khác nhau.
- Nêu được ví dụ về các thức ăn khác nhau cung cấp cho cơ thể các chất dinh dưỡng và năng lượng ở mức độ khác nhau.

*** Năng lực chung:** năng lực tư duy, giải quyết vấn đề, giao tiếp hợp tác.

*** Phẩm chất:** chăm chỉ, trách nhiệm.

Măng Non

KHỞI ĐỘNG



Câu 1. Các nhóm chất dinh dưỡng có trong thức ăn gồm?



Chất bột đường
chất đạm



Chất béo



Vi-ta-min và chất
khoáng



Cả A, B, C đều đúng



Câu 2. Trong các thức ăn dưới đây, nhóm chất nào chứa nhiều chất béo?



Cá, trứng, thịt



Bơ, phô mai,
dầu ôliu



Cơm, bánh mì,
bún, phở



Trái cây, rau
xanh





Câu 3. Trong các thức ăn dưới đây, nhóm chất nào chứa nhiều chất bột đường?



Cá, trứng, thịt



Bơ, phô mai, dầu ôliu



Cơm, bánh mì, bún, phở



Trái cây, rau xanh





Câu 4. Trong các thức ăn dưới đây, nhóm chất nào chứa nhiều chất đạm?



Cơm, bánh mì, bún, phở



Bơ, phô mai, dầu ôliu



Trái cây, rau xanh



Cá, trứng, thịt nạc



KHÁM PHÁ



02

Vai trò của các nhóm chất dinh dưỡng đối với cơ thể



1. Quan sát hình 3 nói về vai trò của các nhóm chất dinh dưỡng trong thức ăn đối với cơ thể.

THẢO LUẬN NHÓM ĐÔI



Vai trò của các nhóm chất dinh dưỡng trong thức ăn đối với cơ thể.

CHẤT BỘT ĐƯỜNG

Cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống.



Cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống

Vai trò của các nhóm chất dinh dưỡng trong thức ăn đối với cơ thể.

CHẤT ĐẠM

Giúp cơ thể phát triển và lớn lên.



Giúp cơ thể phát triển
và lớn lên

b

Vai trò của các nhóm chất dinh dưỡng trong thức ăn đối với cơ thể.



CHẤT BÉO

Dự trữ năng lượng, giúp cơ thể hấp thụ các vi-ta-min A, D, E, K.

Vai trò của các nhóm chất dinh dưỡng trong thức ăn đối với cơ thể.



VI-TA-MIN, CHẤT KHOÁNG

Tăng cường sức đề kháng,
giúp cơ thể chống lại bệnh
tật và giúp tiêu hóa tốt.

2. Thảo luận và chia sẻ với bạn:

- Vì sao hằng ngày trẻ em nên ăn thức ăn chứa nhiều chất đạm?
- Chúng ta có cần ăn đủ thức ăn thuộc bốn nhóm chất dinh dưỡng không ? Vì sao?



THẢO LUẬN NHÓM

Vì sao hằng ngày trẻ em nên ăn thức ăn chứa nhiều chất đạm?

+ Trẻ em đang trong giai đoạn phát triển nên cần cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng để cơ thể phát triển. Đặc biệt nên ăn đủ các loại thực phẩm chứa nhiều chất đạm vì chất đạm có vai trò giúp cơ thể phát triển và lớn lên.



Chúng ta có cần ăn đủ thức ăn thuộc bốn nhóm chất dinh dưỡng không ? Vì sao?

+ Cần ăn đủ thực phẩm thuộc bốn nhóm chất dinh dưỡng. Vì mỗi loại thực phẩm có vai trò, ý nghĩa khác nhau với sự phát triển của cơ thể, các nhóm chất dinh dưỡng trong mỗi loại thực phẩm không thể thay thế cho nhau được.





Em có biết?

- Rau, củ chứa nhiều vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ. Các chất xơ tuy không có giá trị ề dinh dưỡng nhưng giúp cho cơ quan tiêu hóa hoạt động tốt, phòng tránh táo bón.
- Nước không thuộc nhóm chất dinh dưỡng nào nhưng rất cần thiết cho các hoạt động sống của cơ thể, giúp hòa tan các chất dinh dưỡng, chất khoáng để cơ thể dễ dàng hấp thụ; đồng thời loại bỏ các chất cặn bã.





**Cần ăn đầy đủ các thức ăn thuộc
bốn nhóm dinh dưỡng, cung cấp
đầy đủ nước cho cơ thể.**

03

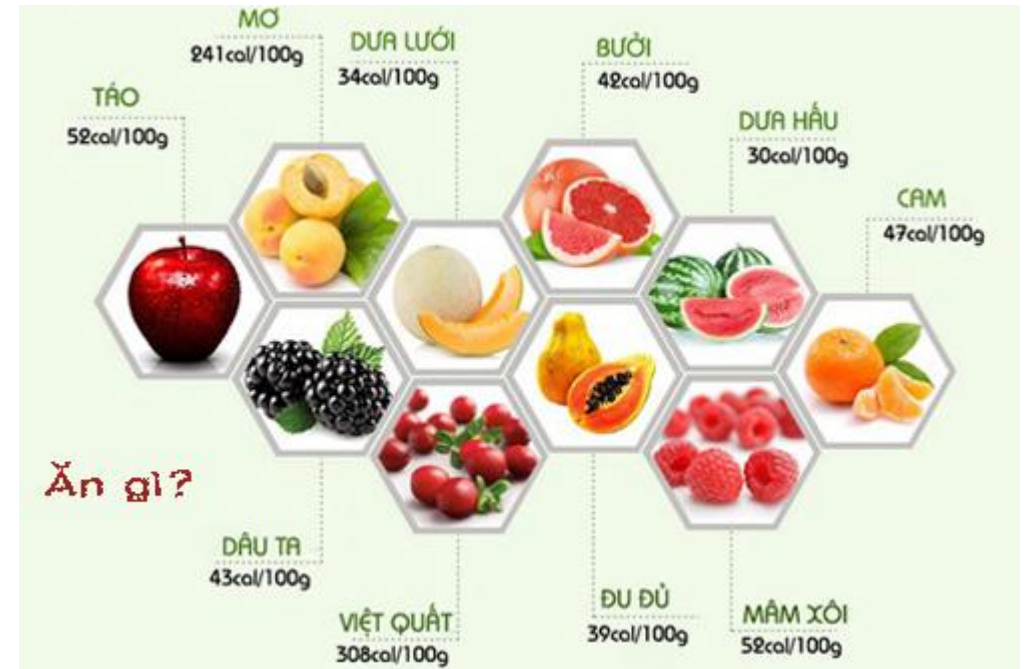
Năng lượng có trong thức ăn



Năng lượng do thức ăn cung cấp được tính bằng đơn vị **ki-lô-ca-lo** (kí hiệu là **kcal**).



Nutrition Facts	
Per 3/4 cup (28 g)	
Amount	Cereal Plus 125 mL Only 2% P.S. Milk
Calories	110 170
Fat 1 g*	2 % 5 %
Saturated 0.2 g + Trans 0 g	1 % 9 %
Cholesterol 0 mg	7 %
Sodium 180 mg	
Sugars 10 g	



Quan sát hình 4 và cho biết:

- Năng lượng có trong 100 g của mỗi loại thực phẩm.
- Thực phẩm cung cấp nhiều năng lượng thuộc nhóm chất dinh dưỡng nào?
- Thực phẩm cung cấp ít năng lượng thuộc nhóm chất dinh dưỡng nào?

			
199 kcal	346 kcal	166 kcal	583 kcal
			
47 kcal	150 kcal	26 kcal	394 kcal

Hình 4. Năng lượng trong 100 g

Năng lượng có trong 100 g của mỗi loại thực phẩm.



199 kcal



346 kcal



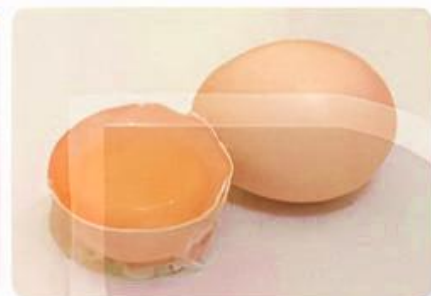
166 kcal



583 kcal



47 kcal



150 kcal



26 kcal



394 kcal

Hình 4. Năng lượng trong 100 g

Thực phẩm cung cấp nhiều năng lượng thuộc nhóm chất béo, chất bột đường và chất đạm.



199 kcal



346 kcal



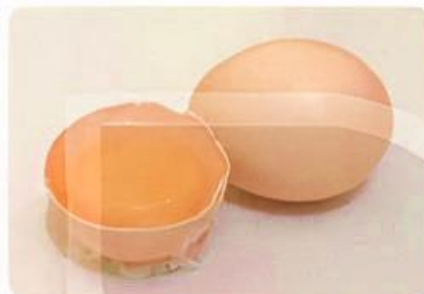
166 kcal



583 kcal



47 kcal



150 kcal



26 kcal



394 kcal

Hình 4. Năng lượng trong 100 g

Thực phẩm cung cấp ít năng lượng thuộc nhóm chứa nhiều **vi-ta-min và chất khoáng**.



199 kcal



346 kcal



166 kcal



583 kcal



47 kcal



150 kcal



26 kcal



394 kcal

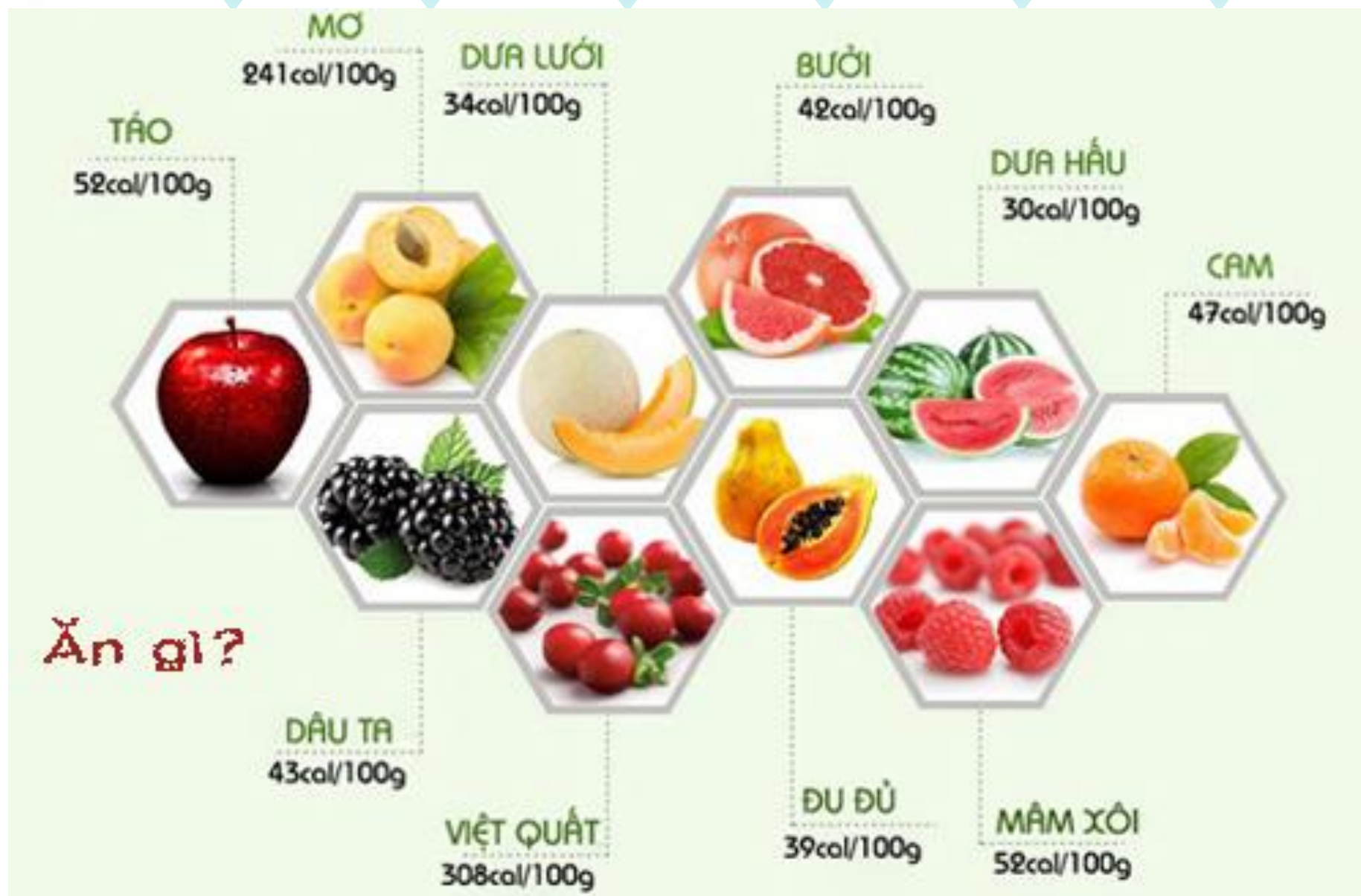
Hình 4. Năng lượng trong 100 g

Kết luận

Thực phẩm cung cấp nhiều năng lượng thường thuộc nhóm chất béo, chất bột đường; thực phẩm cung cấp ít năng lượng thường thuộc nhóm vi-ta-min và chất khoáng.

Hãy kể tên một số thực phẩm khác cung cấp cho cơ thể năng lượng ở mức độ khác nhau mà em biết.







Cần tây
1425g = 200calo



Ớt ngọt
740g = 200calo



Lơ xanh
588g = 200calo



Cà rốt
570g = 200calo



Dưa bở
563g = 200calo



Cocacola
496g = 200calo



Hành tây
475g = 200calo



Táo
385g = 200calo



Đậu xanh
357g = 200calo



Sữa nguyên kem
333g = 200calo



Kiwi
328g = 200calo



Ngô ngọt
308g = 200calo

Măng Non

VẬN DỤNG



2. Thảo luận, đưa ra ý kiến giải thích.

1. Vì sao trẻ em không nên ăn thường xuyên: gà chiên, khoai tây chiên, bánh ngọt, đồ uống có đường?
2. Nếu hằng ngày chúng ta không ăn rau thì điều gì xảy ra với cơ thể? Vì sao?



2. Thảo luận, đưa ra ý kiến giải thích.

1. Vì sao trẻ em không nên ăn thường xuyên: gà chiên, khoai tây chiên, bánh ngọt, đồ uống có đường?

Thức ăn chiên rán, thức ăn nhanh cung cấp nhiều năng lượng nhưng chứa chất béo không tốt cho cơ thể. Đồ uống có đường cung cấp nhiều năng lượng, nhưng chứa rất ít chất dinh dưỡng, vi-ta-min và chất khoáng cần thiết cho sự phát triển của cơ thể. Những thực phẩm này nếu dùng thường xuyên đều không tốt cho cơ thể, đặc biệt là trẻ em đang ở độ tuổi lớn cần đầy đủ dinh dưỡng để phát triển khỏe mạnh.

2. Thảo luận, đưa ra ý kiến giải thích.

2. Nếu hằng ngày chúng ta không ăn rau thì điều gì xảy ra với cơ thể? Vì sao?

Cơ thể sẽ thiếu vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ, cơ thể sẽ giảm khả năng chống chịu với bệnh tật, có thể bị táo bón, ung thư, tim mạch,....

**Em có biết?**

Thức ăn chiên rán, thức ăn nhanh cung cấp nhiều năng lượng nhưng chứa chất béo không tốt cho cơ thể. Đồ uống có đường cung cấp nhiều năng lượng, nhưng chứa rất ít chất dinh dưỡng, vi-ta-min và chất khoáng cần thiết cho sự phát triển của cơ thể. Những thức ăn này nếu dùng thường xuyên đều không tốt cho cơ thể.



Giải thích được vì sao chúng ta cần ăn đủ thực phẩm thuộc bốn nhóm chất dinh dưỡng.

Chúng ta cần ăn đủ thức ăn thuộc bốn nhóm chất dinh dưỡng để các hoạt động của cơ thể diễn ra bình thường:

- Cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống.
- Giúp cơ thể phát triển và lớn lên.
- Giữ cho cơ thể khoẻ mạnh, chống lại bệnh tật.
- Dự trữ năng lượng, giúp cơ thể hấp thụ các vi-ta-min.

Dăn dò

- Chia sẻ bài học với mọi người.
- Chuẩn bị bài tiếp theo.



Khoa học

Măng Non

Chúc các em
học tốt!





MĂNG NON - TÀI LIỆU TIỂU HỌC
Chuyên
SOẠN BÀI GIẢNG ĐIỆN TỬ
LỚP 2, 3, 4

**BỘ KẾT NỐI TRI THỨC VÀ
CHÂN TRỜI SÁNG TẠO**

*Soạn bài giảng yêu cầu, dự giờ,
thao giảng dựa theo chương trình GDPT 2018*

Mời truy cập:

Facebook: MĂNG NON - TÀI LIỆU TIỂU HỌC

Zalo: 0382348780 - 0984848929

Quét mã QR:

